

7 апреля – Всемирный День здоровья!

Тема Всемирного Дня здоровья

2017года - **ДЕПРЕССИЯ**



Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства.
Эпиктет.

По мнению медиков, к 2020 году число людей с этим диагнозом превысит число онкологических и сердечнососудистых больных.

Депрессия уже сейчас является причиной 60% самоубийств.

Еще не так давно пик заболевания депрессией приходился на возраст между 30 и 40 годами, сегодня она резко «помолодела» и поражает людей до 25 лет.

Депрессии подвержены люди любого возраста, включая детей дошкольного возраста. Несколько больше больных среди пожилых людей. Риск развития депрессии среди одиноких и разведенных людей в 2–4 раза выше, чем среди семейных. При этом

разведенные и одинокие мужчины рискуют больше, чем разведенные и одинокие женщины.

Женщины заболевают депрессией в два раза чаще, чем мужчины. Впрочем, представители сильного пола гораздо реже, чем женщины, обращаются за помощью к специалистам, предпочитая глушить симптомы с помощью алкоголя или с головой уходить в работу.



ПОНЯТИЕ ДЕПРЕССИИ И СТРЕССА.

ДЕПРЕССИЯ — это психическое расстройство, характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т.д.) и двигательной заторможенностью.

СТРЕСС — это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

Депрессия представляет собой разновидность аффективных расстройств (расстройств настроения). Депрессии поддаются лечению, однако, в настоящее время именно депрессия — наиболее распространённое психическое расстройство. Ею страдает каждый десятый в возрасте старше 40 лет, две трети из них — женщины. Среди лиц старше 65 лет депрессия встречается в три раза чаще. Также депрессии и депрессивным состояниям подвержено около 5 % детей и подростков в возрасте 10—16 лет. По данным Всемирной организации здравоохранения, депрессия является ведущей причиной подростковой заболеваемости и нетрудоспособности. Общая распространённость депрессии (всех разновидностей) в юношеском возрасте составляет от 15 до 40 %. Считается, что большая часть аффективных расстройств в этом возрасте очень часто приводит к суицидальным попыткам.

Многие люди считают, что депрессия — это болезнь, которая распространилась и приобрела такое большое социальное значение только в наше время и не была известна раньше. Но это не так: депрессия известна врачам со времён античности. Ещё знаменитый древнегреческий врач Гиппократ подробно описывал под названием «меланхолия» состояния, очень напоминающие наше сегодняшнее определение депрессии, и даже рекомендовал лечение в рамках возможностей античной медицины.

Депрессия может быть результатом драматических переживаний, например потери близкого человека, работы, общественного положения. В таких случаях речь идёт о **реактивной депрессии**. Она развивается как реакция на некое внешнее событие, ситуацию. Согласно некоторым теориям, депрессия иногда возникает при чрезмерной нагрузке мозга в результате стресса, в основе которого могут лежать как физиологические, так и психосоциальные факторы.

Фактором риска развития депрессии у взрослых могут быть также тяжёлые переживания в детском возрасте: например, жестокое обращение с детьми может явиться предпосылкой для возникновения у них депрессии в будущем.

Но если психологические, ятрогенные или соматические причины депрессии отсутствуют или не очевидны, такая депрессия называется эндогенной, то есть как бы «происходящей изнутри» (организма, психики). Приблизительно в одной трети (около 35 %) случаев манифестные депрессии возникают аутохтонно, то есть без каких-либо внешних воздействий. По структуре такие депрессии с самого начала являются **эндогенными**.

Как показывают исследования, выявление случаев депрессии врачами общей практики затруднено тем, что почти в половине случаев пациенты стараются умалчать о симптомах депрессии. Многие боятся назначения антидепрессантов и их побочных эффектов; некоторые полагают, что держать под контролем эмоции — их личное дело, а не забота врача; существуют также опасения, что упоминание о случае депрессии попадёт в медицинскую карту и как-либо станет известно работодателю; наконец, некоторые боятся быть направленными для лечения к психиатру. Это показывает, что терапевты должны использовать инструменты скрининга, включая краткие опросники, в случаях, не исключаящих депрессию. Желательно проводить такой скрининг и для всех беременных женщин.

Внутренние причины депрессии:

- ✓ нарушения гормонального фона, в частности, снижение выработки нейромедиаторов, в первую очередь – серотонина, сбои в синтезе норадреналина, дофамина;
- ✓ гормональные перестройки организма в определенные жизненные периоды (после родов, менопауза, пубертатный период);
- ✓ систематическое употребление лекарственных препаратов, одним из побочных эффектов которых является депрессия;
- ✓ заболевания нервной и эндокринной систем (неврастения, гипотериоз);
- ✓ дефицит витаминов и минералов (гиповитаминоз), особенно сказывается на состоянии нервной системы нехватка витаминов группы В;
- ✓ обезвоживание организма;

- ✓ малокровие;
- ✓ инфекционные заболевания;
- ✓ хронические патологии;
- ✓ дефицит солнечного света (сезонная депрессия);
- ✓ отсутствие достаточного поступления кислорода;
- ✓ алкоголизм;
- ✓ наркомания;
- ✓ злоупотребление седативными и снотворными лекарствами.

Внешние причины депрессии.

- ✓ Стресс;
- ✓ Потеря близкого человека;
- ✓ Неприятности на работе;
- ✓ Развод;
- ✓ Потеря финансов, материальных ценностей, положения в обществе и тд.

Депрессия — симптомы.

Чтобы говорить о диагнозе депрессия, нижеперечисленные признаки должны наблюдаться не менее двух недель:

- утрата интереса к окружающему и жизненным ориентиров;
- постоянно пониженный эмоциональный фон, пессимизм, полная концентрация мыслей на негативных событиях и ощущениях;
- потеря работоспособности;
- слабость;
- бессонница;
- повышенная раздражительность;
- заниженная самооценка, приступы самобичевания;
- потеря аппетита;
- потеря веса или, наоборот, неконтролируемый набор массы тела;
- немотивированный страх и приступы паники;
- снижение когнитивных функций мозга (неспособность сконцентрироваться);
- заторможенность;
- чрезмерная утомляемость и упадок сил.

ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРИЗНАКОВ ДЕПРЕССИИ

1. Угнетенное настроение - из жизни уходит радость.

Обычно это самая первая ступенька. Всё, что приносило удовлетворение, раскрашивало смыслом происходящие события, выстраивало перспективу – любимая работа, общение с близкими людьми, увлечения – воспринимается, как через цветопоглощающий экран. Краски гаснут, теряется смысл. Максимум, что удастся почувствовать от любимых ранее увлечений – раздражение и болезненная усталость. Все прежние удовольствия становятся просто бессмысленными. Просто бессмысленной становится и вся жизнь...

2. Замедление мыслительной деятельности.

Невозможность сконцентрироваться на простейших задачах (прибраться, поесть, одеться). Трудно сосредоточиться при наличии постороннего раздражителя (работает телевизор, радио, разговор в соседней комнате); из-за «параллельных» мыслей - «Читаю, а думаю о другом». В общении становится трудно подбирать слова, уловить нить беседы; при чтении с трудом усваивается смысл прочитанного, приходится возвращаться и перечитывать. Мысли закручивает воронка в чернеющую бездну души: «в жизни нет ничего хорошего, всё тлен», «всем будет лучше, если я умру»...

3. Хроническая усталость и упадок сил.

Появляется чувство постоянной усталости и утомляемость от любого воздействия. Невообразимо трудно каждое утро вставать на работу. Общаться с окружающими становится просто пыткой и отнимает последние силы. Буквально все валится из рук. Хочется побольше полежать, проспать весь день напролет, но... Это тоже утомляет. Появляются мысли о болезни – ведь это же все не просто так.



4. Чувство одиночества и непонимания.

Появляется стремление уйти, убежать, уехать от назойливого окружения. Простые слова кажутся верхом бессмыслицы, а то, что происходит в душе не в состоянии понять никто. Советы, ободрение – «тебе просто надо проявить силу воли и взять себя в руки» - вызывают раздражение и усиливают тоску.

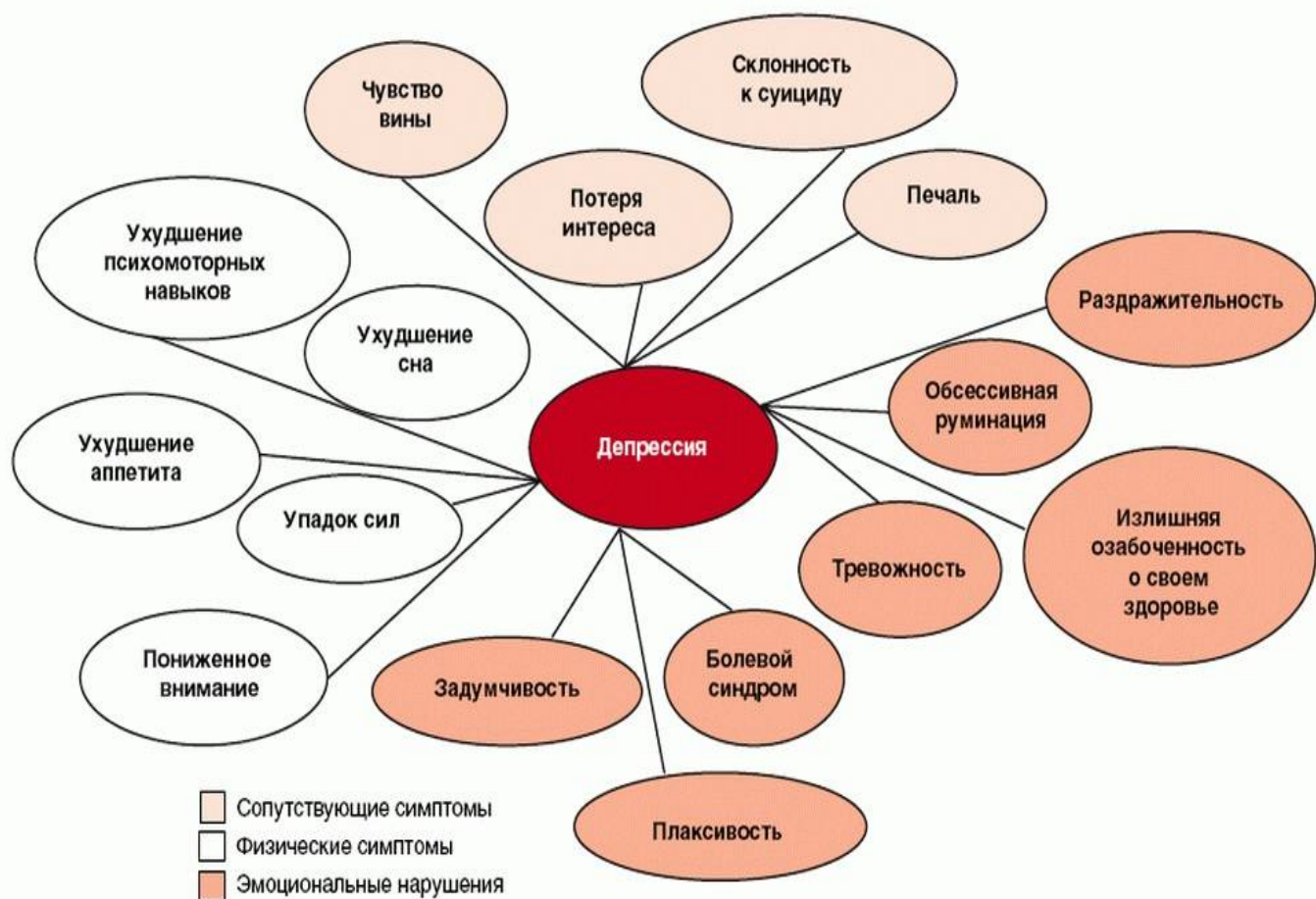
5. Душевная боль.

Медленно и неумолимо начинает заполнять пустоту, которая образуется при утрате привычных занятий, общения. Боль иногда отпускает, создавая видимость облегчения, но лишь для того, чтобы вернуться и с удвоенной, утроенной силой продолжать рушить мечты, развеивать надежду на улучшение и затягивать в пучину невыносимого страдания. На высоте этой боли появляется мысль: «А зачем мне всё это надо?»...

Если Вы в описании узнаете себя или своих близких, депрессия - точно Ваша проблема, причем серьезная. Возможно, самая главная, хотя Вы можете даже и не подозревать об этом. Ваша жизнь скатилась к самоуничтожению и апатии, Потеряла всякий смысл, и Вы не знаете, как с этим бороться. Да и нужно ли? Многие же так живут...наверное. Но бороться нужно. Бороться необходимо, потому что жизнь – это самое ценное, что есть у человека, и за нее необходимо постоять.



Психическая угнетённость, депрессия, отсутствие жизненно важных целей ослабляют энергетику организма и пролагают путь болезням.



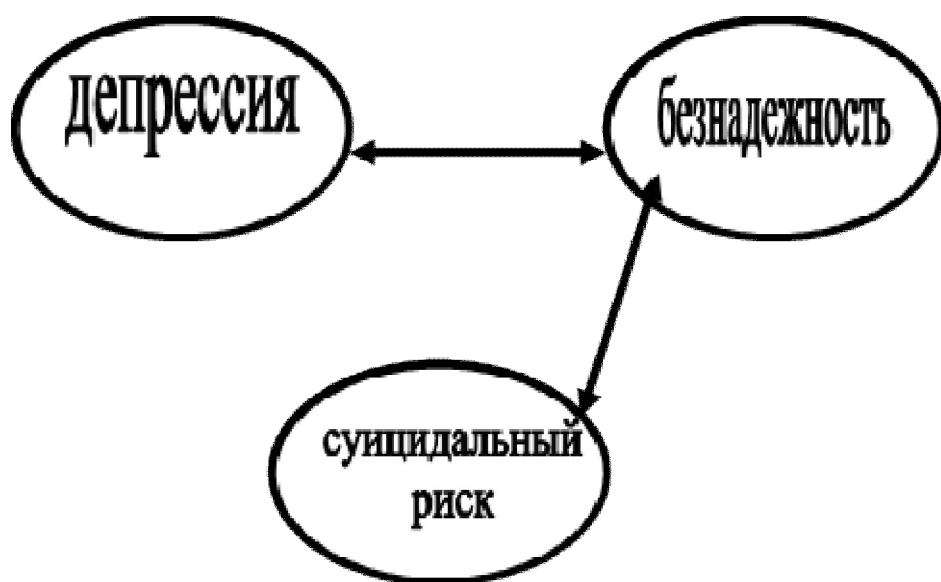
Сначала ощущаются слабовыраженные сигналы в виде проблем со сном, раздражительности, отказа от нормального выполнения обязанностей. Если эти симптомы в течение двух недель усиливаются, то обычно это свидетельствует о начале болезни либо её рецидиве, хотя полностью она проявится через два месяца, а то и позже. Случаются разовые приступы. В отсутствие лечения депрессия может привести к попытке самоубийства, отчуждению от окружающих, отказу от выполнения большинства жизненных функций, распаду семьи. Депрессия может вызываться и сопровождаться другими психическими расстройствами, в частности неврозом.

Возможные осложнения депрессии.

При игнорировании нарастающих симптомов ухудшается общее состояние здоровья пациента, возникает обострение имеющихся хронических заболеваний, существенно снижается качество жизни, в разы увеличивается **риск суицидальных попыток**.

При своевременном обращении к доктору, прогноз лечения депрессивного состояния благоприятный. Самое трудное – признать присутствие заболевания и сделать первый шаг на пути к выздоровлению.

Никогда не употребляйте синтетические антидепрессанты и снотворные лекарства без назначения специалиста, так как неконтролируемый прием может лишь усугубить патологию, вызвав серьезные нарушения психики.



Чтобы справиться с депрессией, медики советуют:

- *думать о хорошем;*
- *учиться отличать неудачу от катастрофы;*
- *чаще отдыхать;*
- *заниматься спортом;*
- *менять обстановку;*
- *хвалить самих себя за любые успехи;*
- *правильно питаться;*
- *Если вы не можете справиться с депрессией самостоятельно, обратитесь за помощью к специалисту.*

Рекомендации по профилактике депрессии



Положительные эмоции: радость, весёлость, уверенность в себе и способность дарить счастье другому - путь к здоровью!

Снижение степени стресса



Чай, кофе – 54%



Музыка – 61%



Чтение – 68%



Прогулки -42%



Большая часть болезней наших — это дело наших собственных рук; мы могли бы почти всех их избежать, если бы сохранили образ жизни простой, однообразный и уединенный, который предписан нам был природою.

Руссо Ж. Ж

ДАРЮ УЛЫБКУ!



ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ!

*Нет богатства лучше телесного здоровья
и нет радости выше радости сердечной.*

Премудрость Соломона

Кабинет медицинской профилактики 2017г.

**— ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ
ВСЕ НАДОЕЛО?
— ВЗГЛЯНУТЬ НА МИР
ИНАЧЕ!**

ИЛЛЮСТРАТОР: ALICIA BORGES



ADME

